وداعا لمشاكلك الخاصة

الطبعة الأولى

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

سلسلة العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية

وداعا لمشاكلك الخاصة

تأليف

محمد عبده مغاورى

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبدالسلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله الذى أنعم علينا بنعمة العقل ، وجعل به التمييز ، بين الضار والنافع ، وبين الهين والعزيز ، ومن رجاحة العقول أن نؤمن بمدى أهمية العلاج بالنباتات والأعشاب فالإنسان منذ القدم يعلم أهميتها ولكن للأسف فى عصرنا هذا نرى أن الاهتمام بالأعشاب والنباتات الطبية أصبح قليلاً ، رغم أن العلم الحديث قد أثبت مدى أهميتها واحتياجنا إليها فهى وسيلة علاجية آمنة .

ولقد رأيت أن أعلى من شأن العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية وأقدم إلى كل من يريد العلاج الآمن هذه السلسلة المتواضعة والتى وضعتها تحت عنوان «سلسلة العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية » وبها عرض لعلاج الأمراض المنتشرة وكذلك حلاً لبعض مشاكل الشباب والشابات هذه المشاكل صحية ولكنها تؤرق الجميع ، ولقد راعيت أن أكتب هذه السلسلة من واقع تجاربى وتجارب العمالقة فى هذا الميدان ، هذه التجارب روعى فيها ثلاثة أشياء :

أولاً : توافر العشبة أو النبتة وإمكانية الحصول عليها ، لأن بعض المهتمين بالعلاج يتقدمون بالشكوى قائلين :

إن أغلب هذه الأعشاب غير موجودة فلم تكتب؟! من أجل ذلك حرصت على عدم كتابة أى عشبة غير متوفرة .

ثانيا : سهولة وبساطة التحضير والاستخدام ، فتحضير بعض الأعشاب يكون غاية فى الصعوبة ، لذلك رأيت الكتابة عن الأعشاب سهلة التحضير .

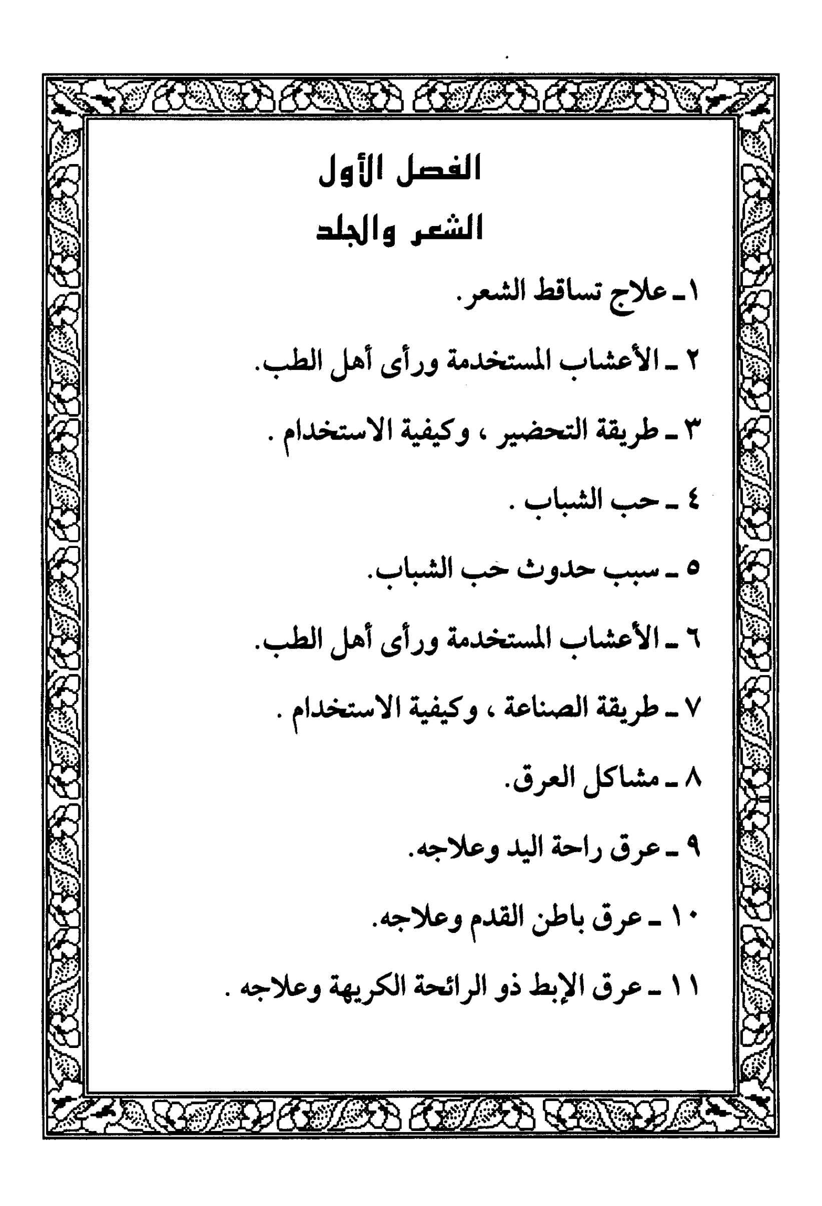
ثالثا : العلاج الكامل : قد يكون هناك بعض الأعشاب أو النباتات على درجة من الضعف بحيث لا يحصل بها الشفاء التام وقد رأينا تجنب مثل هذه الأعشاب.

هذه الثلاثة أشياء راعينا توافرها فى هذه السلسلة المتواضعة وأرجو من الله التوفيق فى إعداد هذه السلسلة، كما أرجو الشفاء الكامل لكل من سيعمل بما فى داخلها ولنعلم جميعا أن الشفاء أولاً وأخيرًا بيد المولى عز وجل ، ولكننا أُمِرْنا بالأخذ بالأسباب .

وحتى لا أطيل عليكم هيا بنا سويا نمضى مع هذا الكتاب. وننعم بكل ما فيه من علاجات تم تجربتها ، والحصول على نتائجها القيمة ، لذلك كتبناها ورأينا أن ننشرها حتى ينعم الجميع بالصحة والسلامة والله وحده أسأل تمام العفو والعافية اللهم آمين.

المؤلف

محمد عبده مغاورى



الفصل الأول

الشعر والجلد

١ـ علاج تساقط الشعر.

٢ ـ الأعشاب المستخدمة ورأى أهل الطب.

٣ ـ طريقة التحضير ، وكيفية الاستخدام .

٤ ـ حب الشباب .

٥ ـ سبب حدوث حب الشباب.

٦ ـ الأعشاب المستخدمة ورأى أهل الطب.

٧ ـ طريقة الصناعة ، وكيفية الاستخدام .

٨ ـ مشاكل العرق.

٩ ـ عرق راحة اليد وعلاجه.

١٠ ـ عرق باطن القدم وعلاجه.

١١ ـ عرق الإبط ذو الرائحة الكريهة وعلاجه .

الفصل الأول

الشعر والجلد

من أهم المشكلات عند المرأة المعاصرة مشكلة تساقط الشعر ، نعم لقد أصبحت منتشرة فى عصرنا هذا ، ويرجع ذلك إلى سوء التغذية والتوتر العصبى الشديد الذى أصبح يحيط بنا ، فللمدنية آثار إيجابية وأخرى سلبية .

* علاج تساقط الشعر :

ينتج تساقط الشعر كما قلنا عن سوء التغذية ونقص بعض الفيتامينات ومن الممكن أن يكون السبب أيضا قشرة الشعر ، أو أسباب وراثية ويصعب على الشخص العادى تحديد سبب تساقط الشعر وتشخيص الحالة لذلك رأيت أن أضع علاجًا يريح الجميع ويصلح استخدامه فى جميع الحالات ولا يقتصر هذا العلاج على حالة دون أخرى بل ينفع الجميع. هذا العلاج يحتوى على :

البابونج ـ الخزامى ـ اللوز المر ـ الجرجير ـ ملفوف .

ومع هذه العلاجات أسلوب خاص للتغذية والنتيجة سوف يراها الجميع بعد أقل من شهر بأمر المولى عز وجل وقبل أن أذكر طريقة التحضير والاستخدام تعالوا بنا لنرى كل نبتة على حدة وما قيل فى شأنها سواء أكان هذا الكلام من أهل الأعشاب السابقين أو من أهل العلم المعاصرين .



البابونج

Chamaelum nabile

الجزء المستخدم :

الزهرة هي الجزء المستخدم فى أغلب العلاجات ويحتوى البابونج على مكونات غاية في الأهمية وهى :

يحتوى على زيوت طيارة والزيت الأزرق المسمى بالآزولين « Azulen» وأيضا يحتوى على جلوكوزيدات ، وحموض التنيك والساليسيلات ، وحمض الفاليريانيك .

هذا هو البابونج من الناحية الكيميائية والتى أقر بها علماؤنا المعاصرون .

أما من حيث استخدامه فيقول فى حقه العلامة داود الأنطاكى :

البابونج ويقال والكاف وهو باليونانية أوتيتمن وهو معروف يسمى عندنا بالبيسون ينبت حتى على الأسطحة والحيطان وأكثره أصفر الزهر وقد يكون فرفريا وأبيض أسرع النبات جفافا فينبغى أن يؤخذ فى أذار وهو حار يابس فى الثانية محلل ملطف لا شىء مثله فى تفتيح السدد وإزالة الصداع والحميات والنافض والأرماد شربا ومرخا وانكبابا على بخاره خصوصا بالخل ويقوى الباه «الشهوة» والكبد ويفتت الحصى مطلقا ويدر الفضلات وينقى الصدر من نحو الربو ويقلع البثور ويذهب الإعياء والتعب والصلابات والنزلات وفساد الأرحام والمقعدة نطولا بطبيخة وينفع من السموم ودخانه يطرد الهوام ودهنه يفتح الصمم ويزيل الشقوق

ووجع الظهر وعرق النساء والمفاصل والنقرس والجرب وينبغى أن يضاف إليه في علاج المحرور الشعير .

هذا هو كلام العلامة داود الأنطاكى ولم أتعجب عندما قرأت ما كتبه الدكتور أمين رويحة عن البابونج ووجدت أنه يوافق داود الأنطاكى ، غير أن الدكتور أمين قد فند طرق الاستخدام الصحيحة ولم يجعل الأمر مسردا كما فعل داود الأنطاكى بل جعله منظما كما تعودنا فى الحياة المعملية .

وحتى لا أطيل عليكم تعالوا لنرى سويا ما قيل عن العشبة الثانية .



lavandula Spp.

الجزء المستخدم :

الجزء المستخدم فى الخزامى هو الزهرة ، وأهم المركبات الكيمائية الموجودة فى الزهرة هى :

زيوت طيارة ، كومارينات ، و « وأسيتات الليناليل «Acetat Linalyl»، وحموض التنيك ، وفلافونيات ، وأشباه ثلاثى التربين ومواد دابغة وأخرى مسكنة للأعصاب .

هذا هو الخزامى من الناحية الكيميائية والتى أقر بها علماؤنا المعاصرون.

أما من حيث استخدامه فيقول العلامة داود الأنطاكى :

الخزاما : نبتة لطيفة تقارب البنفسج حتى إن بصلتها إذا عكست أو شقت صليبا كانت بنفسجا كذا فى الفلاحة وهو يبدو بأذار ويدرك بحزيران وموضعه الجبال وبطون الأودية وليس هو برى الخيرى بل مستقبل يزهر إلى الزرقة واللازوردية يخلق بذر إلى سواد ذكى الرائحة يفوق الفاغية ويقارب النسرين حار فى الثانية أو بارد فى الأولى رطب في أول الثانية أو يابس يفتح سدد الدماغ ويقوى ويجلب زكاما كثيرا ورطوبات من الأنف ويحلل الرياح الغليظة والصداع البارد ويقوى الكبد والقلب والطحال والكلى ويدر الفضلات وينقى الأرحام ويعين على الحمل شربا وحمولا وإذا مزج به البدن طيب رائحته ومنع نتونة العرق.

هذا هو ما قاله العلامة داود الأنطاكي ، ولقد رأينا العديد من المراجع الطبية الحديثة تشرح نفس الكلام ولكن بأسلوب معملي ومنسق وقد أزاد أن زيت الخزامى إذا أضيف إلى الماء الساخن بنسبة خمس نقاط إلى ربع لتر ماء ساخن ثم تم غسيل الرأس بهذا الماء قضى ذلك على القمل وسكن الصداع بعض الشيء .

وزاد أيضا أن المرهم المستخلص من الخزامى له أثر شديد فى علاج «الأكزيما».

هذا ما زاده أهل الطب المعاصرون.

جرجيـر

بالطبع الكل يعرف الجرجير ويعرف جيدًا شكله ، ولكن ما يغيب عنا هو التركيب الكيميائى لهذه النبتة ، ولنعلم جميعًا أن الجرجير يحتوى على :

فيتامين Vit E وكذلك بعض المواد مثل اليود والكبريت والحديد ومواد مرة وأخرى خردلية .

يقول عنه العلامة داود الأنطاكى :

الجرجير بريه معروف بالحرشا أصفر الزهر خشن الورق كالخردل ومنه أحمر الزهر يقرب من الفجل وبستانية قليل الحرافة سبط أبيض الزهر يدرك فى أذار ويخزن إذا سحق وقرص باللبن أربع سنين وهو حار فى الثالثة يابس فى الثانية يحلل الرياح ويدفع السموم والكلب ويهيج الشهوة جدًا ويخصب ويذهب البلغم ويفتح الصلابات والسدد من الطحال والكبد ويفتت الحصى ويجلو الآثار.

ولقد وافق أهل الطب الحديث على هذا الكلام وصنفوه وفرقوا بين استخدام الأوراق الغضة والبذور والزيت فالمسألة ليست بهذه البساطة .

الملفوف

هذا الاسم اسم غريب ولكن عندما نقرأ سويا اسمه الشائع عندنا سوف نتعرف عليه سريعا فالملفوف هو الكرنب الصغير الخاص بأطباق السلطة .

واسمه العلمى هو Brassica oleracea .

أما بالنسبة لتركيبه الكيميائى فيقول العلماء :

إن الكرنب ينقى الدم وينشط الجسم ويلطف آلام السكر لاحتوائه على فيتامينات A,B_1,B_2, c كما أنه يحتوى على بعض المعادن والحموض الأمينية .

يقول عنه العلامة داود الأنطاكى :

الكرنب منه ملفوف كالسلق ومنه ما يحيط بزهرة تنفصل قطعًا وهذا هو القنبيط ومنه ما يشبه السلجم وكلها بستانية .

والبرى مثله لكن أشد مرارة وحرافة وكله حار يابس البرى فى الثانية وغيره فى الأولى بذره يقتل الدود وكله يفجر الأورام ويلحم الجروح وينقى السدود والطحال والكبد والحصى ورماده يذهب القلاع والحفر وهو بالنطرون والعسل يزيل الكحة وسائر الآثار طلاء ويسهل اللزوجات شربا وماؤه يعيد الصوت بعد انقطاعه وكذا إن عقد بالسكر واستعمل والبرى يمنع السموم من الأفعى وغيرها سواء أخذ قبل أو بعد ، وبذره يحرك الباه والبستانى يمنع الصداع والبخار وينقى الكلى والمثانة وأوجاع الصدر كالسعال ويحل الاستسقاء والنسا والنقرس وما فى

المفاصل ضمادا بدقيق الشعير .

وكل ما ذكره العلامة داود صحيح غير أن مسألة منعه لسموم الأفعى هذه لم تجرب، وأضاف أهل الطب الحديث أنه ينفع فى علاج حب الشباب وعصيره من أهم الوصفات للتقرح المَعِدى وأيضا قرح الاثنى عشر .

والآن وبعد أن علمنا كل نبتة وما بها من فوائد تعالوا معى لنرى طريقة التحضير والاستخدام .

طريقة التحضير :

بالنسبة للبابونج سوف نستخدمه فى صورة « المغلى » أى سنحضره مثل الشاى تمامًا حيث إننا سنضع خمس ملاعق على عشرة أكواب من الماء ثم نغلى فى براد من الزجاج أو الاستانلس ولا يصح خلاف ذلك ثم نصفى البابونج ونستخدم المغلى .

وبالنسبة للخزامى وزيت اللوز المر والجرجير فإننا سوف نستخدم الزيت ولا داعى لذكر طريقة تحضير الزيت لأن الزيت موجود فى الأماكن المخصصة لتجارة الأعشاب والنباتات الطبية .

الاستخدام :

تؤخذ خمس ملاعق من البابونج على عشرة أكواب ماء ثم يغلى ثم يصفى ثم يغسل به فروة الرأس جيدًا ويراعى أن يكون دافئًا أثناء الغسيل وأن يصل الماء إلى فروة الرأس كلها حتى نتخلص من القشرة ونحصل على نتيجة جيدة .

ثم بعد ذلك تؤخذ ملعقة صغيرة من زيت اللوز المر وأيضا ملعقة صغيرة من

زيت الخزامى وملعقة صغيرة من زيت الجرجير ثم يرج الجميع رجًا جيدًا ويدفء على النار ثم يطلى بالزيت فروة الرأس وكذا الشعر .

ويتم الاستخدام لمدة شهر كامل مرتين مرة عند النوم ومرة عند الاستيقاظ مباشرة .

أما بالنسبة للملفوف فسوف يأكل مع ما سنذكره . ولابد أن تحافظ المرأة على التغذية الآتية .

فى الإفطار :

١ ـ خبز اسمر . ٢ ـ زبادى .

٣ ـ بيض مسلوق . ٤ ـ عسل نحل أبيض .

٥ ـ كوب من اللبن .

والعشاء يكون بنفس الكيفية .

وفى الغذاء .

يأكل أى شىء ولكن مع مراعاة وجود طبق السلطة فهو أساسى جدا فى العلاج ويجب أن يحتوى طبق السلطة على المركبات الآتية :

١ـ جرجير . ٢ ـ جزر . ٣ ـ كرنب .

٤ ـ ثوم . ٥ ـ نصف بصلة . ٦ ـ خيار .

ومن الممكن وضع كمية من الطماطم .

طبق السلطة له تأثير كبير جدًا على الصحة العامة ونمو الشعر فتركيبة السلطة

السابقة تساعد على تجديد الخلايا والأنسجة ويجب على أى امرأة وتبتغى الصحة العامة الجيدة لها ولزوجها ولأسرتها أن تصنع هذه التركيبة وحتى يكون هناك مصداقية لهذا الكلام ، فلقد أخبرتكم بالقيمة لنبات الجرجير وكذلك الكرنب ولكنى لم أذكر القيمة للباقى فتعالوا معى نرى بقية المركبات .

البصل

Allium Cepa

يحتوى البصل على مركبات كيميائية هامة جدًا منها الصوديوم Sodium - بوتاسيوم ، جلوكونين وكذلك فيتامين A,B, c ، وأيضا عناصر مضادة للجراثيم.

ولقد استخدم لعلاج ضعف الهضم ، وكذلك السكر لاحتوائه على مركب Glukonin ، الذى يعادل نوعا ما الأنسولين ، وقد استخدم أيضا البصل لمنع الشيخوخة وتقوية الأعصاب بالإضافة إلى احتوائه على هرمونات جنسية تقوى هذه المسألة ، وبعد هذه الكلمات أظن أننا قد أدركنا أهمية طبق السلطة.



Alliam Sativamn

الثوم يحتوى على مركبات غاية فى العظمة والأهمية فهو يحتوى على الألسين Allicine ، والآجونين ، وبعض الفيتامينات مثل B، ويحتوى الثوم أيضا على هورمونات تشبه الهرمونات الجنسية Sexual -Hormon ، لذلك فإن

الثوم مضاد حيوى واسع المجال ، وهو يخفض مستوى السكر فى الدم ومضاد للطفيليات وكذلك مضاد للهستامين وأيضا يعد الثوم من المركبات الأساسية فى معالجة الاخماج وحب الشباب .

ويجب أن يدق الثوم دقا جيدًا قبل أن يوضع فى طبق السلطة .

الجـــزر

Daucas Carota

الجزر نبات يحتوي على مركبات كيميائية هامة مثل الآسبادجين، والسكاروز ، وبعض الأملاح المعدنية وكذلك فيتامين A ، والديكستروز ، والدوكـــارين Daucarine ، ومادة البكتين المجلطة Pektin .

ويحتوى أيضا على زيوت قابضة تقتل الديدان المعوية ، وتدر البول .

ولقد استخدم الجزر لعلاج السعال عند الأطفال بشراب الجزر وتطهير الأمعاء، وتقوية العظام .

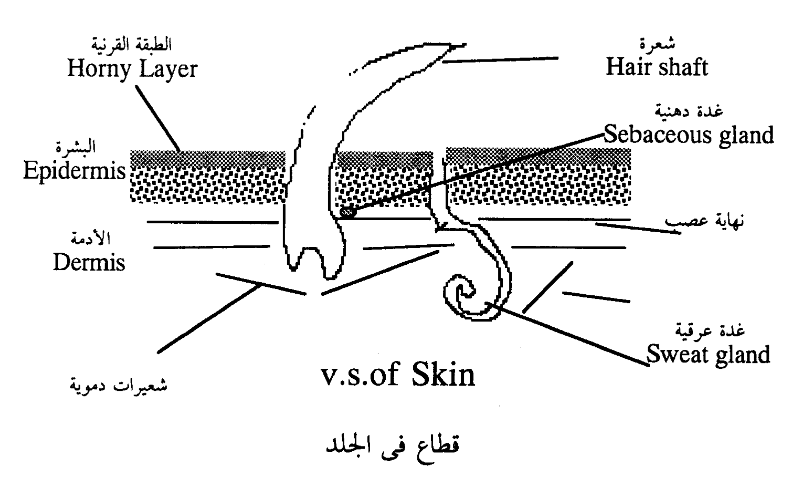
وبعد كل ذلك أستطيع أن أقول إن طبق السلطة هذا يحتوى على فيتامينات ، وإنزيمات ، ومواد تساعد على تجديد الخلية ونموها ، ومن ضمن ذلك الشعر ، لذلك يجب على الجميع أن يصنع هذا الطبق يوميا وبشكل منتظم ، للحفاظ على الحيوية والشباب والتجدد والتخلص من الشيخوخة وتساقط الشعر.

ومن الممكن أكل البقدونس بعد هذا الطبق لإزالة رائحة الثوم والبصل ،

ومزيلات الروائح من الفم كثيرة .

* حب الشباب « العُدّ » :

عامة يظهر حب الشباب مع الدخول فى مرحلة البلوغ وهو عبارة عن التهاب الغدد الدهنية Sebaceous gland .



قطاع فى الجلد

من هذا القطاع يتبين لنا مكان الغدة الدهنية ، ونحن نرى كيفية اقترابها من سطح البشرة وكيف أنها لو التهبت تتسبب فى حب الشباب وحب الشباب يحتوى على رءوس سمراء ذات لون أسود هذا اللون مكتسب من التراب والمواد الكربونية الموجودة فى الهواء لذلك تكون هذه الحبوب أكثر سوادًا عند سكان المدينة، وتقل عند سكان القرية .

وسبب التهاب الغدة الدهنية الحساسية الزائدة للمستويات العادية للهرمونات ، هذه الحساسية قد تكون لسبب وراثى لذا نرى بعض العائلات تشتهر بمسألة حب

الشباب ولكن هناك أشياء قد تشجع على ازدياد حب الشباب مثل:

١ ــ المأكولات أو المشروبات التي تزود من الالتهاب كالشيكولاتة والفانيليا ، والرقائق السكرية ، والبهارات .

٢ ـ للحالة النفسية عامل أساسى فى زيادة حب الشباب واسمحوا لى أن أقول إن اضطراب الحالة النفسية يؤثر أيضا بشكل كبير على جميع الأمراض الجلدية.

٣ ـ عوامل الجو والبيئة ، فالأماكن التى تزداد فيها الأتربة ودخان المصانع وعوادم السيارات تكون أكثر الأماكن سوءًا لحب الشباب.

والآن تعالوا معى لنستعرض علاج حب الشباب. ينقسم علاج حب الشباب إلى ثلاثة أقسام :

١ ـ قسم للغسيل وهو : البابونج ، آزريون الحدائق ، صعتر .

٢ ـ قسم للشرب :البردقوش ، الزعتر ، عود الصليب ، خزامى .

٣ ـ قسم للدهان : الملفوف ، الثوم ، زيت الخزامى ، آزريون الحدائق .

جميع النباتات والأعشاب المذكورة يسهل الحصول عليها فهى متواجدة بصورة كبيرة عند من يعمل بتجارة الأعشاب والنباتات الطبية ولقد قمنا بتعريف بعضها سابقا والآن تعالوا معى حتى نتعرف على الباقى ثم نذكر طريقة الصناعة والاستخدام .

آزريون الحدائق

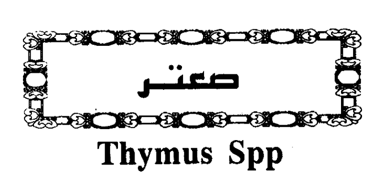
Calendula officinalis

الآزريون من الفارسية جنس زهر من المركبات الأنبوبية الزهر .

ويسمى الآزريون أيضا ، اقحوان أصفر .

به مواد كيميائية هامة مثل الكاروتين آزريون الحدائق والصابونين، والكالوندولين ، وفلافونيات، وزيوت عطرية ومركبات سترويدية ، وأصماغ.

لذلك رأى أهل الطب المعاصر أن هذه العشبة مطهرة ومضادة للفطريات والالتهاب وقالوا : إنها خير دواء لتنظيم الدورة الشهرية ، وهى أصلح نبات أيضا للاحتقانات الكبدية ، والدمامل والمسامير وحب الشباب .



Thymus Spp

الصعتر أو السعتر أو الزعتر ، الصعتر معروف جدًا عند الجميع ولكن الشيء المجهول هو الأهمية العظيمة لهذا النبات ، فهذا النبات له أهمية عظيمة جدًا وتعالوا معي لنتعرف أكثر على هذا النبات تركيبه وأهميته .

أولا: تركيبه: يحتوى الزعــتر على فلافونيــات زيــت بحار فاكــرول والتيـمول thymol و، ومواد دابغه .

ثانيا : أهمية هذا النبات: يقول العلامة داود الأنطاكى : صعتر ويقال: بالسين والزاى أيضا وهو برى دقيق الورق يخرج من سوك يسمى البلان ومنه نوع أيضًا يسمى صعتر الحمار ويقال جبلى أعرض أوراقا من الأول وأقل حدة ومنه فارسى أحمر حاد الرائحة حريف وهذه كلها تنبت بنفسها وأما البستانى فنبت يشابه النعنع يزرع ويدرك بها توت وكهيك قليل الحدة كثير المائية طيب الرائحة والصعتر كله حريف يضرب زهرة إلى الزرقه ويخلف بزرا دون بزر الريحان إلى سواء وحمرة وتبقى قوته سنتين ، وهو حاد يابس فى أول الثالثة أو الثانية من الأدوية الترياقية يعالج به غالب السموم ويحل الرياح والمغص ويصلح إن شرب أثر المسهل فساده وإن شرب قبله حفظ البدن منه وهيأه للتنقية وإن طبخ بالخل والكمون وتمضمض به سكن أوجاع الأسنان والحلق أو بالزيت والكمون وطلى به بدن المولود حال وضعه حفظه من البرد والرياح وبروز السرة وإن تسعط بهذا الزيت

حل أنواع المغص وطبيخه مع التين يحل الربو والسعال وعسر النفس ومع ماء الكرفس الحصى وعسر البول والبرودة ومن خواصه إصلاح سائر الأطعمة ودفع التخم والعفونات مطلقا وترقيق الدم إذا طبخ مع مثله عناب فى أربعة أمثالهما ماء حتى يبقى ربعه وأنه إذا ثوقل بالسكر وتمودى عليه صباحا ومساء قطع البخار وأحد البصر وقواه وأسهل الأخلاط الثلاثة وإن طلى بالعسل حل الأورام والصلابات وماؤه يجلو البياض كحلا ويزيل الصمم قطورًا وسحيقه بالعسل ويحل النسا والمفاصل طلاء وأوجاع الوركين والظهر ويخرج الديدان شربا ووجع الأسنان مضغا ويفتح الشهوة وبذره أعظم فى تهيج الباه وفتح السدد ودفع اليرقان والصعتر من أفضل الأغذية بالجبن الطرى لمن يريد التسمين للبدن وتقويته .

هذا ما قاله العلامة داود الأنطاكى عن الصعتر وسوف يظن الكثيرون أن ما ذكره العلامة داود الأنطاكى مبالغ فيه ، والحق أن ما قاله العلامة داود الأنطاكى قليل فللصعتر فوائد عظيمة جدًا ، ولقد قال الدكتور أمين رويحة :

إن السعتر استخدم من الخارج لمعالجة الزكام وآلام الأسنان والتهابات الفم واللوزتين ولبعث الحرارة إلى الأقدام الباردة .

ومن الداخل يستخدم مستحلب السعتر لعلاج النزلات المعوية ، والتهاب الرئة والقصبة ، والسعال الديكى .

وشرب مستحلب السعتر يقوي القلب والمعدة ويسكن آلامها ، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من السعتر لكل فنجان ساخن من الماء بدرجة الغليان ، ويشرب منه (١ ـ ٢) فنجان فى اليوم ويمكن تحليته بالعسل

الأبيض ولطرد الديدان المعوية يفضل استعمال زيت السعتر ، ويعطى منه (٣ ـ ٤) نقط ، على قطعة من السكر ثلاث مرات فى اليوم ولمدة (٤ ـ ٦) أسابيع.

وأكتفى بهذا القدر من كلام الدكتور أمين رويحة ، لأنه أسهب فى هذا النبات وذكر أغلب ما ذكره العلامة داود الأنطاكي وأصدقكم الحديث أن السعتر نبات يستحق الدراسة الجيدة لأنه أعطى نتائج هائلة فى تجاربى الشخصية وأيضا فى تجارب بعض الزملاء الأفاضل .

مردقوش
Origanum Vulgare

المردقوش أو البردقوش أو المرزنجوش ، نبات شهير جدًا عند المشتغل بتجارة الأعشاب والنباتات الطبية ، والتركيبة الكيميائية لهذا النبات :

يحتوى البردقوش على مادة التيمول Thymol ، والتانين وبعض الأملاح المعدنية ، ومواد دابغة تسكن التشنجات العصبية وتزيل البلغم وتدر البول .

ويقول العلامة داود الأنطاكى :

مرزنجوش ويقال : مردقوش وبالكاف فى اللغة الفارسية ومعناه آذان الفأر ويسمى السرمق وعبقر وهو من الرياحين التى تزرع فى البيوت « وتعليقا على هذا الكلام أقول بالفعل تباع وتزرع فى البيوت فى عصرنا هذا وهى معروفة » وغيرها ويفضل النمام فى كل أفعاله دقيق الورق بزهر أبيض إلى الحمرة يخلف بذرا كالريحان عطرى طيب الرائحة حار فى الثانية يابس فى الأولى ينفع من الصداع والشقيقة كيف استعمل ويحبس الزكام ومن مزجه بالحناء وطلى به الرأس فى الحمام أذهب سائر أوجاعه مجرب وطبيخه يحل أوجاع الصدر والربو والسعال وضيق النفس والرياح الغليظة والاستسقاء والطحال ويفتت الحصى ويدر البول شربا بالعسل والسكر والأورام طلاء والكلف وسهوكة العرق. ومن خواصه أنه يحل ورم الأنثيين إذا مزج ببذر البنج طلاء مجرب وأن دهنه يفتح الصمم ويذهب الكزاز والرعشة .

هذا الكلام الذى ذكره العلامة داود الأنطاكى صحيح ، ولكن الثابت عند أهل الطب الحديث هو أن البردقوش يحتوى على مواد دابغة تسكن التشنجات العصبية ، وتضاد العفونة ، وتقوى الهضم وتدر البول وتنقى الصدر ، وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من العشبة على كوب من الماء وغليه ثم تحليته بالعسل وشربه مرتين مرة صباحًا ومرة مساءً ولمدة أسبوعين .

عود الصليب

Paeonia spp.

عود الصليب نبات معروف ومشهور وله فوائد عظيمة يدخل فى العديد من الصناعات الدوائية واحتوائه على :

الإسبرجين ، وحمض البنزويك ، وقلوانيات ومواد عديدة مضادة للجراثيم، ومنشطة للدورة الدموية ، مع العلم أنه يعمل على خفض ضغط الدم لذلك يراعى عدم استخدامه لأصحاب الضغط المنخفض .

يقول العلامة داود الأنطاكى :

عود الصليب هو الأعالوجى والينجوج وهو نبت صينى يكون بجزائر الهند وهو أصناف المندلى فالمسندولى قيل فالقمارى فالسمالة وهو أشجار وقيل غصون توجد فى نفس الأشجار لا كلها وأجوده الأسود الثقيل المر البراق الطيب الرائحة وهو حار في آخر الثانية يابس فى الثالثة يقطع البلغم بسائر أنواعه وينفع من الربو السعال وضيق النفس وبرد المعدة والكبد والاستسقاء والطحال والخفقان المزمن والغشى وضعف الباه شربا ويمضغ فيسكن القولنج والمغص وفحمه يجلو الآثار مجرب ويعمل منه أشربة تزيد فى النفع على معجون المسك لأنه يحفظ الحوامل والصحة ويهضم وإن طبخ فى الشراب الريحانى قاوم السموم وفرح تفريحا لا يعد له فيه غيره خصوصا إن عقد بالسكر .

ويقول أهل الطب الحديث : إن عود الصليب إذا خلط مع بذر الزعتر والمر

واستعمل فى برشامات أو سفوف نفع ذلك فى فتح السدد وتنشيط الكبد والقدرة الجنسية وتنظيم الدورة عند النساء . وهو نافع فى الأكزيما غليا وشربا .

وبعد أن شرحنا عود الصليب ، والآزريون ، والمردقوش ، والزعتر ، تعالوا معى لنتعرف على طريقة الصناعة والاستخدام بالنسبة **للغسيل** :

٥٠ جرام بابونج + ٥٠ جرام آزريون + ٥٠ جرام زعتر .

يخلط الجميع خلطًا جيدًا ثم نأخذ ملعقتان كبيرتان على كوبين من الماء حوالى نصف لتر من الماء ثم يغلى مثل الشاى ويصفى ويستخدم كصنفرة للوجهه ولكن بشكل جيد جدًا .

وبالنسبة للشرب :

٥٠ جرام مردقوش + ٥٠ جرام زعتر + ١٠٠ جرام عود الصليب + ٥٠ جرام ورق الخزامى .

يطحن الجميع طحنا جيدًا مع مراعاة التقليب والخلط الجيد حتى إذا أخذنا ملعقة كبيرة احتوت على جميع المركبات تؤخذ ملعقة كبيرة على كوب ماء كبير يغلى ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب مرتين مرة عند الاستيقاظ ومرة قبل النوم.

وبالنسبة للدهان :

٢٥٠ جرام من الملفوف .

ملعقة كبيرة من زيت الثوم وللحصول على زيت الثوم يقشر الثوم ثم يوضع فى « شاش » ويدق عليه جيدًا ثم تعصر الشاشة ونأخذ هذا العصير ، نأخذ منه

قدر ملعقة كبيرة فقط .

٥٠ جرام زيت خزامى « يباع الزيت ومعروف ».

١٠٠ جرام آزريون الحدائق .

طريقة صناعة الدهان :

يوضع الملفوف والآزريون فى حوالى ٢ لتر ماء ثم يوضع على نار هينة جدًا ويقلب مع الفرك للملفوف أثناء التقليب ، حتى نرى تغير واضح للمخلوط ثم نبدأ فى تقطير زيت الثوم وزيت الخزامى قطرة قطرة مع التقليب وعند الانتهاء من الزيت يترك قدر دقيقة على النار الهينة ثم نحصل على الخلاصة وذلك بتصفية المركب بواسطة شاشة ونضع على المركب المحصول عليه عسل نحل أبيض قدر نصف كيلو ونقلب تقليبا شديدا جدًا ويراعى أن يوضع العسل بعد تصفية المخلوط ويراعى أيضا أن يكون ما زال ساخنًا وفائدة العسل هنا استخدامه كمادة حافظة ويوضع هذا المركب على جميع الوجه ليلا ويوضع بعد الغسيل السابق ذكره ليلا وقبل النوم .

ويراعى أن يغسل فى الصباح من هذا الدهان بواسطة الغسيل الذى ذكرناه سابقا .

ولنعلم جميعا أن كل ما سبق يصلح لعلاج النمش والتجاعيد وبعض الأمراض الجلدية ويستخدم أيضا للحفاظ على بنية الجسم والمحافظة عليه من الهرم «الكبر» والشراب الذى ذكرناه فى هذه التركيبة ينظم الدورة الشهرية وينشط الجسم ويحافظ على صحة وسلامة الكبد ، وينشط الدورة الدموية .

بالإضافة إلى السبب الأساسى لهذه التركيبة وهو القضاء النهائى على حب الشباب « العُدّ » .

*** مشاكل العرق :**

رأينا سويا قطاعًا فى الجلد وشاهدنا فيه الغدد العرقية ، ونهاية العصب، ورأينا كيف تنتشر الغدد العرقية Sweat glands ، على سطح الجلد وتتغذى هذه الغدد بأعصاب من الجهاز العصبى السيمبثاوى هذا الجهاز العصبى يتأثر بالانفعالات اليومية من غضب وقلق واضطراب وخوف ومشاكل وعندما يتأثر يستثار فيتسبب ذلك فى ازدياد مسألة العرق ولكن هذا لا يقلق فتهدأة النفس ومحاولة الطمأنينة تؤدى إلى انقطاع هذا العرق ، والعرق الذى يقلق هو عرق يوجد فى أماكن خاصة وبطريقة غير طبيعية ، والآن تعالوا معى لنتأمل ذلك .

١ ـ عرق راحة اليد :

الإسلام دين جميل من اعتنقه أدرك عظمته ، ومن سار على تعاليمه لم يعانى من أى مشكلة ، نعم يا أحبابى فعرق راحة اليد يكثر ويزيد بسبب التوتر والشد العصبى وقد نرى هذا العرق بشكل فظيع ، فنجد بعض الشابات لا تستطيع الكتابة أو الإمساك بالقلم من شدة العرق فى راحة يدها ، ويزيد هذا العرق فى مراحل المراهقة ، ولنضع ألف خط تحت كلمة المراهقة « فترة الأسرار وما خفى كان أعظم» أما بالنسبة لمن يتحلى بهدوء النفس والسكينة فنادرا ما نجد منه هذه الشكوى وطمأنينة النفس وسكينتها فى تعاليم الدين الإسلامى.

وحتى لا أطيل عليكم فعلى كل من يشتكى من هذه الشكوى أن يهدئ من

نفسه بالاقتراب من الله ثم الأخذ بالأسباب والسبب هنا هو العلاج وعلاج عرق راحة اليد ينقسم إلى قسمين : مشروب ، واستحمام .

والمشروب يتكون من :

١ ـ ٥٠ جرام بابونج .

٢ ـ ٥٠ جرام خزامى .

٣ ـ ٥٠ جرام آزريون الحدائق .

٤ ـ ٥٠ جرام مردقوش .

٥ ـ ٥٠ جرام حلفا بر .

يخلط الجميع خلطا جيدًا وتؤخذ ملعقة كبيرة على كوب ماء يغلى مثل الشاى ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب مرتين مرة عند الاستيقاظ مباشرة ومرة عند النوم.

أما بالنسبة للاستحمام :

١ ـ نصف كيلو بابونج .

٢ ـ ٦٠ جرام زيت ريحان .

تأخذ ٢٠ كوب من الماء ويضاف إليهم ١٠ ملاعق كبار من البابونج ويغلى مثل الشاى ثم يوضع عليه القليل من زيت الريحان حوالى ملعقة صغيرة ويستخدم الماء للاستحمام وهو دافئ ويتم ذلك مرة واحدة ليلا قبل النوم .

نستمر على هذا العلاج لمدة شهر كامل وبنفس الطريقة المذكورة .

٢ ـ عرق باطن القدم :

عرق باطن القدم قد يتسبب فى ألم شديد لصاحبه ، وأغلب من يصاب به يتمنى الخلاص ، ولعلاج عرق باطن القدم نستخدم نفس العلاج السابق لعرق راحة اليد ، ونزيد عليه أن المشروب يضاف إلى كميته ٥٠ جرام عود الصليب .

وكذلك نصنع غسول خاص للقدم يتكون من :

١ ـ ٥٠ جرام خزامى .

٢ ـ ٥٠ جرام عود الصليب .

٣ ـ ٥٠ جرام زيت خزامى.

٤ ـ ٥٠ جرام زيت ريحان

٥ ـ ٥٠ جرام زعتر .

يخلط الخزامى + عود الصليب + الزعتر ويؤخذ ٤ ملاعق كبار على حوالى واحد ونصف لتر من الماء ثم يغلى ويصفى ويوضع عليه ملعقة صغيرة من زيت الخزامى وملعقة صغيرة من زيت الريحان ويوضع الجميع فى وعاء ويغسل به القدم بعد نقعها لفترة خمس دقائق ويغسل ما بين الأصابع غسلا جيدًا بعد نقع القدم ثم تجفف القدم جيدًا بمنشفة نظيفة جدًا .

يتم صناعة ذلك مرتين فى اليوم مرة قبل الذهاب للعمل صباحًا عند الاستيقاظ ومرة عند النوم .

ويراعى استخدام هذا العلاج سيتم لمدة شهر ونصف فى خلال هذه الفترة ينصح بارتداء الصنادل أو كل ما هو مصنوع من جلد طبيعى وبه تهوية عالية لفترة

العلاج فقط .

٣ ـ عرق الإبط ذو الرائحة الكريهة :

عامة العرق ذو الرائحة الكريهة يكون وضع غير طبيعى وغالبا ما يكون السبب عدوى ميكروبية ، وفى بعض الأحيان يكون بسبب بعض المأكولات أو المشروبات، ومنها الحلبة وبالطبع أغلبنا يعلم أن المداومة على شرب الحلبة يسبب رائحة العرق الكريهة ومن المأكولات البسطرمة وبيتزا الخضروات ومقلى السمك بالخضروات ، لذلك يجب تجنب هذه المأكولات الداكنة والاستعانة بمأكولات فاتحة مرطبة وكذلك التقليل أو الامتناع عن شرب الحلبة .

ومن المستحب الابتعاد عن الملابس الحريرية والملابس الضيقة ، وكذلك النيلون واستحباب لبس الملابس القطنية والواسعة ، أما بالنسبة للعلاج فهو كالآتى:

١ ـ ٥٠ جرام مردقوش .

٢ ـ ٥٠ جرام ازريون الحدائق .

٣ ـ ٥٠ جرام خزامى .

يخلط الجميع وتؤخذ ملعقة كبيرة على كوب ماء يغلى مثل الشاى ثم يصفى ويحلى بعسل ويشرب مرتين مرة صباحًا عند الاستيقاظ ومرة ليلا قبل النوم هذا بالنسبة للعلاج المشروب ، وهناك أيضا **تركيبة للاستحمام** .

١ ـ نصف كيلو بابونج .

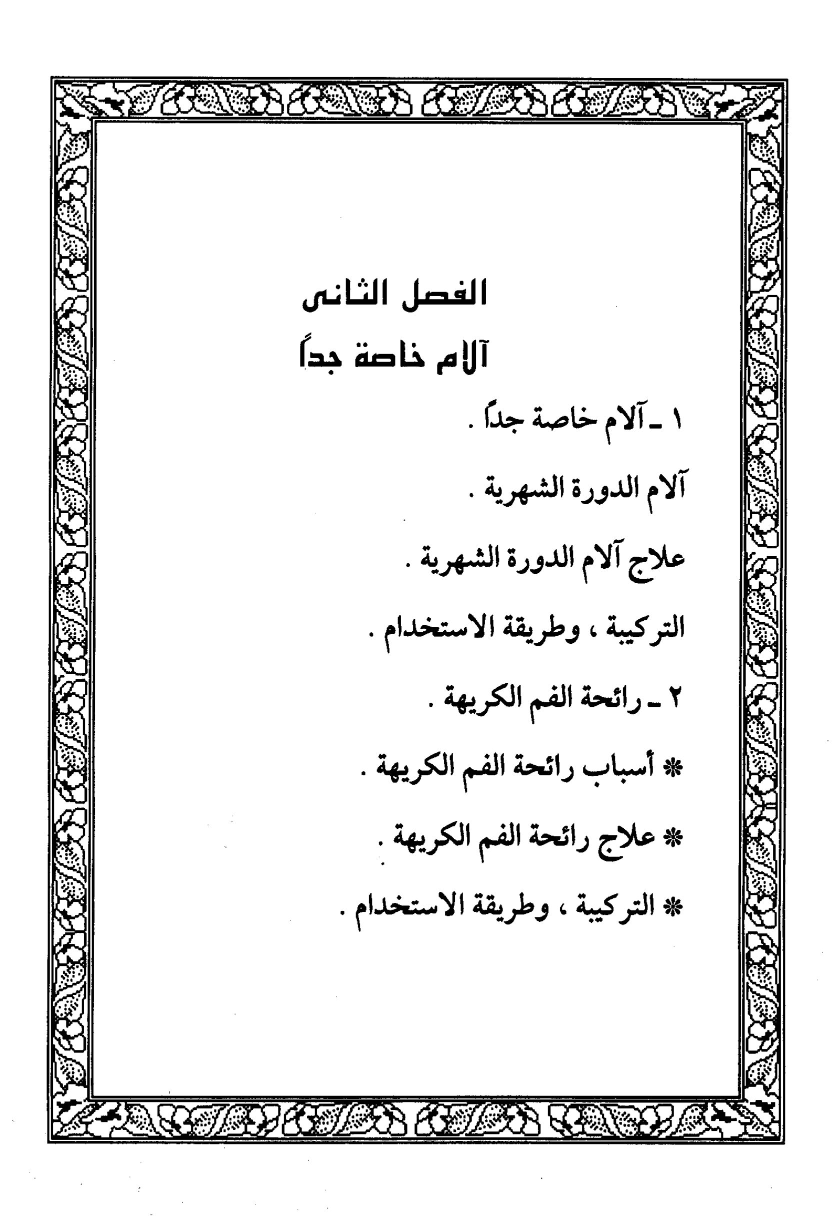
٢ ـ نصف كيلو خزامى .

٣ ـ ٦٠ جرام زيت زعتر.

٤ ـ ١٠٠ جرام زيت خزامى .

نأخذ ٣ ملاعق كبار من البابونج و ٥ ملاعق كبار من الخزامى على ٦ لتر من الماء ويغلى مثل الشاى ثم يصفى ويضاف إليه من ٣ ـ ٥ ملاعق من زيت الزعتر ثم ملعقة من زيت الخزامى ويتم الاستحمام مرة واحدة ظهرًا أو مرتين حسب الحاجة وسوف يعطى هذا الشراب والاستحمام رائحة جميلة للجسم على مدار اليوم وعند الحفاظ على هذه الطريقة لمدة شهر سوف ينقطع العرق ذو الرائحة الكريهة نهائيا ولكن يجب مراعاة حلق الشعر تحت الإبط والعانة وكذلك ارتداء الملابس القطنية وتجنب الملابس الحريرية وكذلك النيلون وتجنب شرب الحلبة أو بمعنى أدق يجب عدم الإكثار منها فقط لأن الحلبة تعتبر من النباتات الهامة جدًا للجسم .

وبعد أن ذكرنا علاج العرق ذو الرائحة الكريهة تعالوا بنا لننتقل إلى الفصل الثانى وهو « آلام خاصة جدا » لنتعرف فيه على بعض الآلام التى يحاول الكثير منا إخفاءها رغم أنها سهلة ويسيرة فى حلها كما سنرى إن شاء الله.



الفصل الثانى

آلام خاصة جداً

١ ـ آلام خاصة جداً .

آلام الدورة الشهرية .

علاج آلام الدورة الشهرية .

التركيبة ، وطريقة الاستخدام .

٢ ـ رائحة الفم الكريهة .

* أسباب رائحة الفم الكريهة .

* علاج رائحة الفم الكريهة .

* التركيبة ، وطريقة الاستخدام .



آلام خاصة جداً

إن مرحلة المراهقة عند الفتاة من أهم وأخطر المراحل ، يكثر فيها الأسرار وتحاول فيها الفتاة أن تكون امرأة تتحمل وتتفهم الحياة العريضة ، وفى هذه المرحلة قد تصاب الفتاة بآلام ولكنها تلتزم الصمت وتغلق على نفسها الباب وتظن أن السؤال عن هذه الآلام خطأ ، ومن هذه الآلام الدورة الشهرية ، والتى تأتى لكثير من الفتيات ، وقبل أن أبدأ بوصف العلاج لهذه الآلام أقول : إن الأسرة يجب أن تقترب من بعضها وتنشأ روح المصارحة بين جميع أفراد الأسرة ولنعلم أننا لو حصلنا على المصارحة والتفاهم لحصلنا على أسرة لا يوجد بها أى ألم من آلام هذا الباب وإن وجد الألم سوف يكون وقتى غير مستمر. وأرجو من الله أن تصبح كل الأسر المصرية أسرًا مترابطة يعم فيها التفاهم والمصارحة والحب والإخلاص تحت إطار دينى يخلو من كل الأمراض .

آلام الدورة الشهرية :

الدورة الشهرية قد لا يصاحبها آلام عند بعض الفتيات ولكن قد نرى على الجانب الآخر فتيات يتألمن ، وتكثر شكواهن من آلام الدورة الشهرية ، وهناك العديد من الأسباب تتسبب فى هذه الآلام ، وأيضا الآلام مختلفة فهناك من تأتى لها الآلام قبل الدورة وتنتهى مع الدورة إلى إقبال الدورة الأخرى ، وهناك من يأتى لها ألم قبل الدورة ويستمر فى الدورة ثم ينتهى بعد انتهاء الدورة ، وإذا أردنا شرح كل نوع من أنواع الألم لاحتجنا إلى كتاب خاص ، والتشخيص أيضا أمر

غاية فى الصعوبة بالنسبة للقارئ غير الدارس ، لذلك رأيت أن أضع فى هذا الكتاب وصفة علاجية خاصة يتم استخدامها لجميع آلام الدورة وأثبتت نجاحا هائلا .

غير أننى قبل أن أذكر هذه الوصفة العلاجية أود أن أقول يجب على الفتاة عدم تناول الملح بكميات كبيرة ، وكذلك محاولة الاسترخاء والهدوء وعدم التفكير فى الدورة ، فالدورة أمر سهل وهين عند كل فتاة لا تضعها فى الاعتبار ، وأخيرا التنظيم الغذائى أمر هام جدًا للدورة وكذلك للصحة العامة لكل فتاة ، وحتى لا نطيل هيا بنا سويا لنرى العلاج المناسب.

العلاج ينقسم إلى ثلاثة أقسام : مشروب ، وغسول ، ودهان .

بالنسبة للمشروب يتكون من :

١ ـ ٥٠ جرام بابونج « زهرة البابونج » .

٢ ـ ٥٠ جرام خزامى .

٣ ـ ٥٠ جرام مردقوش .

٤ ـ ١٥٠ جرام حلفا بر .

٥ ـ ٥٠ جرام آزريون الحدائق .

يخلط الجميع خلطا جيدًا بحيث إننا لو أخذنا ملعقة كبيرة يجب أن تحتوى على جميع هذه العناصر ، ولقد تكلمنا عن كل هذه المركبات ما عدا الحلفا بر، فتعالوا بنا أولا نتعرف على أهمية الحلفا بر .

حلفا بر

تحتوى الحلفا بر على مواد مانعة للتشنج وتساعد على ضياع آلام القولون المستعصية .

ويقول عنها العلامة داود الأنطاكى :

الحلفا : كثير الوجود يقوم مقام البردى فى عمل الحصر والأحبال وهو يفسد الأرض ويسقط قواها فلا يصلح الزرع ويصلحه القلع والحرث ووضع الزبل خصوصا زبل الحمام وهذا النبات حار يابس فى الأولى إذا شرب بالماء والعسل أخرج الديدان وفتح السدد ورماده يجلو الآثار ويدمل القروح وتكوى أطرافه النملة فيمنعها من السعى .

هذا ما قاله العلامة داود الأنطاكى عن الحلفا ولكن أثبتت التجارب صلاحية الحلفا فى علاج آلام القولون خاصة القولون العصبى ولقد شفيت الحلفا الكثير من حالات المغص والانتفاخات وآلام القولون العصبى . هذا تعريف الحلفا بر.

استخدام التركيبة :

هو عبارة عن أخذ ملعقة كبيرة من المخلوط السابق ثم توضع على كوب ماء وتغلى مثل الشاى ثم تصفى وتحلى بالعسل وتشرب مرتين مرة عند الاستيقاظ ومرة قبل النوم، وتستخدم بعد انتهاء الدورة بعشرة أيام وتستمر فى الشرب لمدة ثلاث دورات متواصلة غير أنه يجب نزع البابونج من التركيبة بعد خمسة عشرة يومًا من

الاستخدام لأن البابونج يجعل الجلد حساس جدًا لتأثير ضوء الشمس .

أما بالنسبة للغسول فيتكون من :

١ - ١٥٠ جرام بابونج .

٢ - ١٥٠ جرام زعتر .

٣ - ١٥٠ جرام آزريون الحدائق .

٤ - ٦٠ جرام زيت ريحان .

٥ - ١٥٠ جرام خزامى .

طريقة عمل الغسول نأخذ ملعقة كبيرة من البابونج وكذلك ملعقة كبيرة من الآزريون وملعقة كبيرة من الخزامى وملعقة كبيرة من الزعتر توضع هذه الملاعق على كمية ماء مناسبة ثم تغلى وتصفى وبعد التصفية نضع نصف ملعقة صغيرة من زيت الريحان ثم تجلس المرأة فى هذا الماء دافئا وتستخدمه كغسول للمنطقة السفلية «الحوض» ثم بعد ذلك يتم التنشيف جيدًا ثم يأتى دور الدهان والدهان عبارة عن :

١ - ٦٠ جرام زيت خزامى .

٢ - ٦٠ جرام زيت لوزمر .

تأخذ نصف ملعقة صغيرة من كل زيت ويدهن بها سلسلة الظهر بالذات المنطقة السفلى « العصعص » والركبتين والكعبين والحوض جيدًا .

والغسول والدهان الاستمرار عليه لحين الحصول على الراحة التامة لأن النساء

تختلف فى ذلك فمنهن من يتعافى فى خمسة عشر يوما ومنهن من يصل إلى خمسة وأربعين يوما .

ونغلق هذه المسألة قائلين هذا العلاج يصلح للعديد من الحالات فهو يصلح :

١ ـ لمن تعانى من آلام الدورة الشهرية وينتابها ألم الظهر والحرقان وما إلى ذلك .

٢ ـ يصلح العلاج أيضا لمن تشتكى من رائحة كريهة من أسفل وذلك لإصابتها ببعض الفطريات مثل الـ « Trichomonas Vaginalis» وهو منتشر نوعا ما ، والتريكوموناس نادرًا ما يصيب الفتيات ، لذلك يجب على الفتاة المحافظة على أن يكون لها فوطة شخصية لأنه غالبا ما ينتقل عن طريق فوطة مبلولة من الفرد المصاب إلى الفرد السليم عامة العلاج السابق ينفع لهذه الحالة .

٣ ـ والعلاج السابق أيضا يصلح للفتيات أو للنساء أصحاب الشكوى من اضطراب الدورة وعدم انتظامها .

٤ ـ وأخيرًا يصلح هذا العلاج لضبط الهرمونات وتنقية الدم والتخلص من الرطوبات والآلام الظهرية .

وبعد أن وصفنا هذا العلاج تعالوا بنا لنرى ألم خاص جدًا للشباب والشابات هذا الآلم هو رائحة الفم الكريهة ، فالكثير ممن يعانون من هذه الشكوى يشعرون أنها نهاية العالم وأنهم قد استخدموا الكثير والكثير من العلاجات ولكن بدون فائدة لذلك يزداد شعورهم بالقلق والاكتئاب وحتى نفرج عنهم نصف لهم علاج رائحة الفم الكريهة :

*** رائحة الفم الكريهة :**

يجب أن نعلم أن هناك أسبابًا كثيرة لرائحة الفم الكريهة لذلك سيكون العلاج متنوعًا ومختلفًا تبعا للحالة ، فهيا بنا نتعرف على كل حالة وعلاجها بأمر المولى عز وجل .

أولا : رائحة الفم الكريهة بسبب الجهاز التنفسى :

لنعلم جميعا أن التهاب الجهاز التنفسى المزمن يسبب رائحة كريهة جدًا ويكون علاجه كالآتى :

١ - ٥٠ جرام مردقوش .

٢ - ٥٠ جرام زعتر .

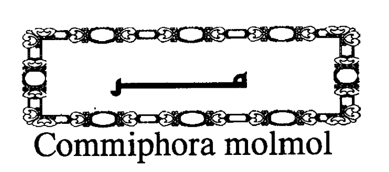
٣ - ٥٠ جرام ينسون .

٤ - ٥٠ جرام لبان كندر .

٥ - ٥٠ جرام مرمرية .

٦ - ١٥٠ جرام مر بطارخ .

قبل أن نذكر استخدام هذه الأعشاب تعالوا معى لنتعرف على نبات المر أولا ونرى سويا أهميته العظيمة .



Commiphora molmol

المر هو راتنج صمغى زيتى يتم الحصول عليه من سوق النبات الموضح بالشكل ويقول العلماء : إن المر يحتوى على ٣٥ ٪ راتنج وكذلك ٧ ٪ زيت طيار ، واسترات ، وحامض خلى .

ويقول أهل الطب الحديث : إن المر من أقوى العلاجات ، وقد استخدم بنجاح فى علاج الالتهابات ، وتنشيط جهاز المناعة ، وعلاج بعض أمراض الكبد ، وقد أثبتت الأبحاث أن المر يعتبر مطهرًا ، ومعالج لمعظم الالتهابات .

ويقول عنه العلامة داود الانطاكى :

مر هو السمرى فى المقالات وهو معروف مشهور يسيل من شجرة بالمغرب كأنها القرظ تشرط بعد فرش شىء تسيل عليه فى طلوع الشعرى فيجمد قطعا إلى حمرة صافية تتكسر عن نكت بيض فى شكل الأظفار خفيفة هشة وهذا هو الجيد المطلوب ويترجم بالمر الصافى ومنه ما يوجد على باق الشجرة وقد حمد كالجماجم وهذا هو المعروف بمر البطارخ لأنه يحكى بيض السمك فى دسومته وصفرته وسهوكته وليس بالردىء ومنه ما يعصر فيسيل ماء ثم يجمد مائلا إلى السواد ويحكى الميعة السائلة ويسمى المر الحبشى وهو دون الثانى ومنه صنف يؤخذ بالطبخ والتجفيف قوى الزهومة والحدة والصلابة والسواد وهو قتال فليجتنب من داخل وتبقى قوته بسائر أجزائه عشرين سنة وهو حار فى الثالثة يابس فى الثانية

عنصر جيد وركن عظيم فى المراهم والأكحال على اختلاف أنواعها ومنافعها وهو بخصوصه ينفع سائر النزلات والصداع .

قال الصقلى : إن جهلت أسبابه ومعناه أنه يزيل كل أنواعه ويستشف فينقى ويتطف ما فى الرأس للطف ويكتحل به فيحل المدة وغلظ الجفن والبياض والجرب والدمعة بماء الرأس والسلاق بالعسل والرمد بلبن النساء والقرحة بماء الورد والحلبة وضعف البصر إذا شيف مع الفلفل مجرب عن الشريف ويدمل سائر القروح إذا نثر فيها وقد غسلت قبله بماء لسان الحمل ويشد اللثة ويزيل قروحها وأوجاع الأسنان بالخمر والزيت مضمضمة والسعال وأوجاع الظهر وخشونة القصبة استحلالبا فى الفم والخنازير والرياح وأوجاع الكبد والطحال والكلى والمثانة والديدان شربا خصوصا مع الترمس والأفسنتين وأمراض الأرحام خصوصا الصلابة والنتن حتى احتماله ولو بماء الآس ويلحم الفتق إذا تمودى عليه ويحل عرق النساء والمفاصل والنقرس مطلقا والسموم شربا وطلاء وقبل النافض بساعتين يمدغ أو يزيل بحسب المادة وبالخل يبرئ سائر الأوجاع حتى المتضادة طلاء ونتن الإبط بالشب وضعف الشعر وانتشاره بالخمر واللاذن والآس والقوابى خصوصا بالعسل والثآليل والآثار كلها بما أعد لذلك ويطرد الهوام بخوراً مع الكندس ودخانه ينبت شعر الأجفان وينوم بنفسه شما ويحفظ الموتى طلاء واعلم أنه يشارك كل دواء فيما أعد له فيساعد ماء العوسج فى قلع البياض وحماص الأترج والكبريت فى السعفة والجرب ويحمل مع الأفيون فيقطع الزحير والدم والسحج مجرب وكذا إن جعل مع نيمرشت ومع حيوان الصدف يجبر الكسر والشدخ ومع دهن اللوز المر أمراض الأذن ومع النعنع أمراض الأنف ويلطخ بالزيت على إبهام الرجل

فينعظ بقوة على ما اشتهر بينهم ويطيب النكهة ويكسو العظام.

هذا ما قاله العلامة داود الأنطاكى على المر ، وأغلب ما ذكره العلامة داود الأنطاكى صحيح وتم تجربته ولكن بصيغة مخالفة ، فالمر يحتوى على مواد كيميائية تنشط وتحفز من عمل جهاز المناعة ، وجهاز المناعة هو الجهاز المسؤول عن التعرف على المرض ثم القضاء عليه بالأساليب المختلفة ومعنى أن المر يقوى هذا الجهاز « أى أن المر يستطيع أن يلعب دورا خطيرًا فى مكافحة أغلب الأمراض والقضاء عليها » .

وحتى لا أطيل عليكم هيا بنا نرى سويا كيف سنقضى على رائحة الفم الكريهة الناتجة عن الجهاز التنفسى؟ ،

كما قلنا : إن المطلوب ٥٠جرام بردقوش ، ٥٠ جرام زعتر ، ٥٠ جرام ينسون ، ٥٠ جرام لبان كندر ، ٥٠ جرام مرمرية ، ١٥٠ جرام مر بطارخ .

نأخذ ملعقة صغيرة من المر على ملعقة عسل كبيرة ثم تؤكل ثم يشرب بعدها كوب الأعشاب المغلى وطريقة تحضيرة .

تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من كل الكميات السابقة ما عدا المر طبعا ثم نضع ما تجمع على حوالى ٢ كوب ماء يغلى مثل الشاى ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب كوب بعد المر مباشرة فى الصباح عند الاستيقاظ .

أما الكوب الثانى : فيشرب بمفرده ليلا عند النوم ومن المستحب استخدام السواك المعطر بزيت القرنفل يوميا .

وبالمناسبة العلاج السابق يصلح لأمراض عديدة منها :

١ - التهاب الحلق ، والتهاب القصبة الهوائية .

٢ - إذا أضيف إلى المغلى الحلفا بر كان صالحا لتنظيم حركة المصران وعلاج آلام القولون بالذات القولون العصبى .

٣ - إذا أضيف إلى المغلى نبات يسمى الفوة أصلح ذلك الرحم ونقاه وساعد على انتظام الدورة الشهرية أو على القضاء على بعض المشاكل الرحمية ومنها القرح والانسدادات .

٤ - العلاج هذا فى حد ذاته قاطع للبلغم منقى للصدر منشط للكبد مزيل لسدد الكبد .

وجميع هذه الإضافات تم التأكد منها بالطرق العلمية المعملية الجادة ، وخضعت للتجارب تحت إشراف متخصصين .

والآن لننتقل سويا لنرى السبب الثانى لرائحة الفم الكريهة وكيفية العلاج.

ثانيا : رائحة الفم الكريهة بسبب الجهاز الهضمى :

من الممكن جدًا أن تكون رائحة الفم الكريهة بسبب الجهاز الهضمى فمرضى الكبد وعسر الهضم والإمساك المزمن يعانون من رائحة نفس كريهة جدًا ويقول العلامة ابن سينا : « والآفات التى تعرض فى آلات النفس ، فيدخل منها آفة فى النفس ، إما أن يكون فى أعضاء النفس ، أو فى مباديها ، أو فيما يشاركها بالجوار».

والأعضاء التى تشارك فى الجوار هى المعدة والكبد والرحم والأمعاء وسائر الأحشاء » .

ومعنى ذلك أن أى خلل يحدث فى المعدة أو فى الكبد أو الأمعاء يسبب رائحة كريهة فى الفم وبعد الذهاب للطبيب والاستعلام عن سبب الرائحة الكريهة «إذا اتضح أن السبب هو المعدة أو الكبد أو الأمعاء » يتم استخدام العلاج السابق بالضبط ولكن مع إضافة حلفا البر إلى المغلى ، فإن ذلك سوف يكون ذو أثر عظيم، وإذا أردنا أن نعرف مدة استخدام الدواء فاسمحوا لى أن أقول : إنه بمجرد استخدام الدواء وبعد يومين أو ثلاثة سوف نشعر بتحسن ولكن تمام الشفاء يختلف من شخص إلى آخر فهناك شخص يتم شفاءه بأمر المولى عز وجل بعد عشرة أيام وهناك من يجلس شهرًا كاملاً حتى يتم شفاءه بأمر المولى عز وجل الشىء الهام الذى أود أن أذكركم به أن الالتزام والمواصلة على العلاج بدون انقطاع يكون لها نتيجة محمودة فالمواصلة والالتزام بالعلاج تحقق القيمة البنائية للعلاج .

ثالثا : رائحة الفم الكريهة بسبب اللثة والأسنان :

إن اللثة الملتهبة دائما تسبب رائحة كريهة للفم ، وكذلك الأسنان المتباعدة التى تحتجز بقايا الطعام وتسمح بتحللها وتعفنها تصدر رائحة كريهة جدًا قد لا تطاق عند بعض الناس .

وعلاج مثل هذه الحالة تكون كالحالتين السابقتين مع الاختلاف البسيط هذا الاختلاف هو استخدام غسول للفم هذا الغسول يتكون من « الشاى الأخضر والملح » أو « الشاى الأخضر مع الخل » أو « بذر الخلة مع القرنفل » أو «الشاى الأخضر مع بذر الخلة » أو « الشاى الأخضر مع القرنفل » جميع ما سبق يصلح كغسول للفم ومذهب للرائحة الكريهة وتعالوا معى لنقرأ ما كتب عن الشاى.



Camellia Sinensis

يقول أهل الكيـمياء: الشاى يحـتوى على قلوانيات [٥٪ Bases Xanthiques] ويحتوى أيضا على حموض التنيك حوالى ٢٢٪ ويحتوى على زيوت طيارة وحامض بانتوتنيك .

لذلك يعتبر الشاى منبه ، ومخفض لمستوى الكوليسترول فى الدم ومضاد للأورام وكذلك واق من تصلب الشرايين.

ومضاد للإسهال ، ومفيد للإحساس بالهدوء العصبى ويقول الصينيون فى الشاى مثل شهير جدًا :

[من الأفضل لك أن تحرم من الطعام ثلاثة أيام من أن تحـرم من الشاى ليوم واحد] .

وحتى لا نطيل فالغسول يكون بوضع ملعقة صغيرة من الشاى على كوب من الماء يغلى ثم يصفى ويضاف إليه ملعقة ملح صغيرة ثم يغسل ويمضمض الفم بهذا الغسول .

أما بالنسبة للباقى فبنفس الكيفية غير أن الباقى من الممكن شرب بعضه أما هذا فلا.

فمثلا : إذا استخدمنا بذر الخلة والقرنفل فإننا سوف نأخذ ملعقة صغيرة من

بذر الخلة وملعقة صغيرة من القرنفل على كوب ماء يغلى ثم يصفى ويستخدم فى المضمضة والغسول وإذا أردنا شرب بعضه فلا بأس فى ذلك .

وهناك شيء آخر يجب أن نعلمه هو : أن رائحة الفم الكريهة التى تأتى بسبب اللثة أو المسافات بين الأسنان يجب أن نستخدم لها الخلة فالخلة تساعد على تنظيف ما بين الأسنان فيمنع ذلك مسألة التعفن والتحلل ، ويجب أيضا استخدام السواك الموضوع فى زيت القرنفل إذا قمنا بتنفيذ جميع ما سبق فإننا سنحصل إن شاء الله على رائحة فم طيبة جدًا جدًا .

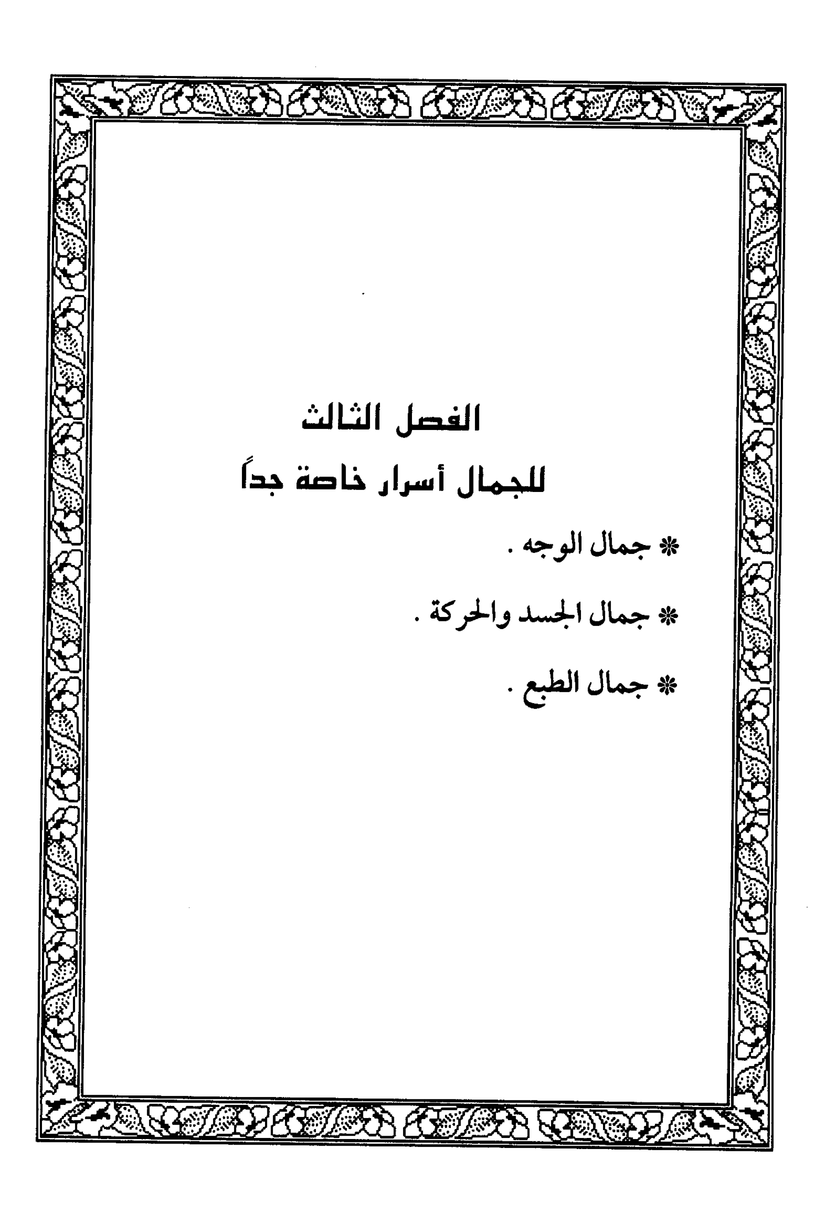
ونختم مسألة رائحة الفم الكريهة بشيء خاص قد تفردنا به . وهو.

رائحة الفم الكريهة بسبب الطفيليات :

إن الأسباب السابقة قد ذكرها الأطباء وازادوا عليها أن رائحة الفم الكريهة قد تأتى من شرب الكحوليات أو السجائر أو أكل بعض المأكولات الكريهة الرائحة والتخلص منها يكون باجتناب مثل هذه الأشياء ولم يذكر الكثير من الأطباء أن هناك سببًا هامًا لرائحة الفم الكريهة هذا السبب هو الطفيليات فبعض الديدان تسبب رائحة فم كريهة ونلاحظ أيضا وجود ما يسمى بـ «ريالة» على الفم أو كظ على الأسنان أثناء النوم أو مغص شديد يشبه العضة داخل البطن أثناء فترات الجوع.

وللتخلص من رائحة الفم الكريهة وكذلك هذه الأعراض نستخدم نفس العلاج المذكور فى الحالة الأولى ولكن نزيد عليه أن نضع حوالى ربع كيلو حمص غير مقشر أو حب العزيز فى خل مخفف لمدة ٦ ساعات ثم يؤكل نصفه فى المرة

الأولى من استخدام العلاج أى عند الصباح والنصف الثانى عند المساء ويستمر على الأكل لمدة أسبوع واحد فقط ولكن بدون انقطاع ، وسوف نضمن إن شاء الله بعد ذلك خلو الأمعاء من الديدان والطفيليات نهائيا وسوف نحصل على رائحة فم جيدة ولا ننسى استخدام السواك المعطر بالقرنفل حتى نحصل على رائحة طيبة جدًا للفم .



الفصل الثالث

للجمال أسرار خاصة جداً

* جمال الوجه .
* جمال الجسد والحركة .
* جمال الطبع .



للجمال أسرار خاصة جداً

الكلام السابق لهذا الفصل يشترك فيه الشباب والشابات النساء والرجال أما هذا الفصل فهو خاص بالمرأة فقط ، لأننا سنبين فيه إن شاء الله أسرار الجمال الخاصة بالمرأة ، فالجمال عند المرأة ليس فى الوجه والجسد وفقط ولكنه أيضا جمال الطبع وحلاوة اللسان .

المرأة التى تريد أن تنعم بحياة هنيئة جميلة تمتلئ بالدفء والحنان عليها أن تحافظ على ثلاثة أشياء : الشيء الأول : جمال الوجه . الشيء الثانى : جمال الجسد والحركة وأهم من كل ذلك جمال الطبع وحلاوة اللسان .

فهيا بنا لنرى كل جمال على حدة .

أولاً : جمال الوجه :

سبق وبينا فى الفصلين السابقين بعضًا من جمال الوجه ولكن هنا أقول : على المرأة أن تسخدم هذه التركيبة الخاصة جدًا والتى تحافظ على وجهها وتحميه هذه التركيبة هى:

١ ـ ٣٠ جرام زيت خزامى .

٢ ـ ٣٠ جرام زيت لوز مر.

٣ ـ ٢٠ جرام زيت بابونج .

٤ ـ ١٠٠ جرام فقط من القشدة الفلاحى النقية .

٥ ـ ١٥٠ جرام فقط من عسل نحل الزعتر « موجود ومتوافر » .

يخلط الجميع خلطًا جيدًا حتى نحصل على امتزاج كامل ثم تستخدم المرأة جزءًا يسيرًا جدًا تضعه على جميع الوجه مرة واحدة ليلاً والأهم من الدهان هو المساج لهذا الدهان «أقصد التدليك الجيد جدًا » حتى يتشرب الجلد هذه التركيبة وبهذه التركيبة ستحصل المرأة إن شاء الله على وجه صافى نقى خالى من النمش والتجاعيد ملىء بالحيوية .

هذا الدهان كما قلنا : يستخدم مرة واحدة ليلاً ولا يستخدم بالنهار إلا فى حالة واحدة هذه الحالة هى حالة البشرة الحساسة للشمس والتى يتغير لونها بتأثير الشمس زيادة عن اللزوم .

هذا بالنسبة لجمال الوجه ، والآن هيا بنا لنرى جمال الجسد والحركة .

ثانيًا : جمال الجسد والحركة :

لا يمكن الحصول على جمال الجسد والحركة بدون اللجوء إلى نظام تغذية خاص جدًا ، وأيضا يجب الابتعاد عن بعض الأشياء مثل :

المكرونة ، المسبكات ، الإقلال من أكل المالح فإن ذلك يساعد على سرعة الهرم « الكبر فى السن » مثل ظهور الشقوق والتجاعيد وما إلى ذلك ، فالأملاح تؤدى إلى أشياء كثيرة رديئة جدًا كارتفاع الضغط والتوتر والقلق وشدة الانفعال وما إلى ذلك من أشياء تشجع الجسد على الهرم ، وبالطبع لا أقصد بذلك انعدام ملح الطعام وما إلى ذلك ولكن أقصد الاعتدال فى استخدام الأملاح.

ويجب أن نذكر أيضا أن الجاتوهات ، ودهن اللحوم من الأشياء المؤثرة أيضا

على حيوية ونضارة البشرة والجسم ، فيجب الإقلال مــن هــذه الأشيـاء جـدًا .

أما بالنسبة لما يؤكل :

لابد من أكل طبق سلطة يحتوى على « كرنب + جزر + جرجير + ثوم مدقوق + نصف بصلة + خيار + القليل جدًا من الطماطم » وبالطبع قد بينا فى الفصل الأول أهمية هذا الطبق للجسم هذا الطبق مرة أو مرتين ولكن يجب أن يكون على الغداء بالأخص أما بالنسبة لوجبة الإفطار فلابد أن تحتوى على:

١ ـ بيض مسلوق .

٢ ـ زبادى أو كوب لبن محل بالعسل أو كوب لبن يوضع عليه القليل من الخميرة «العجين » وبالطبع كوب اللبن الموضوع عليه الخميرة هو أفضل بكثير جدًا جدًا جدًا ، لأن الخميرة تقوى الأعصاب وتساعد على ضياع السواد أسفل العينين وتنظم العملية الغذائية .

٣ ـ لابد من تناول الخبز الأسمر ، الفاكهة مطلوبة جدًا .

إذا سارت المرأة على هذه الطريقة من التغذية تضمن إن شاء الله حيوية ونشاطًا وحركة جميلة رشيقة يكون لها التأثير فى عين الزوج على الأخص فالمرأة الرشيقة الممتلئة بالحيوية دائما هى المرغوبة عند أغلب الأزواج .

ولا ننسى الاستحمام ، والاستحمام يكون كالآتى :

من خمس إلى عشر ملاعق من الخزامى على كمية ماء مناسبة تغلى ثم يستحم بها كل يومين أو ثلاثة ثم يدهن بعدها الأماكن الخاصة مثل تحت الإبط ومنطقة الحوض وخلف الركبتين بزيت الخزامى بعد تدفئته يتم ذلك كل ثلاثة أيام لضمان

الحصول على رائحة بدن طيبة ، دائما يشعر بها الزوج ويستريح لها.

بعد أن ذكرنا ذلك هيا بنا لننظر إلى جمال الطبع.

ثالثًا : جمال الطبع :

مهما كانت المرأة جميلة ورشيقة وذات حسب ونسب لابد وأن يتوافر فيها جمال الطبع لأن جمال الطبع وحلاوة اللسان أقوى بكثير جدًا من حلاوة الوجه والجسد ، وحتى أبرهن على ذلك هيا بنا لنقرأ هذه القصة الجميلة :

كانت أمامة بنت الحارث التغلبية عند عوف بن محلم بن ذهل فأنجبت له أم إياس بنت عوف ، فتزوجها الحارث بن عمرو ، فلما أرادت إهداءها إليه قالت لها:

(أى بنيتى ، إن الوصية لو كانت تترك لفضل أدب أو مكرمة حسب لتركت ذلك معك ، ولكنها تذكرة للعاقل ومنبهة للغافل .

أى بنية : لو استغنت ابنة من زوج لغنى أبويها لكنت أغنى الناس عنه ، ولكننا خلقنا للرجال كما خلق الرجال لنا .

أى بنية : إنك فارقت الوطن الذى منه خرجت وخلفت « تركت » العش الذى فيه درجت إلى وكر لم تعرفيه وقرين « زوج » لم تألفيه ، أصبح يملكه إياك ملكا عليك فكونى له أمة يكن لك عبدًا واحفظى له **خصالا عشرًا** :

أما الأولى والثانية : فالصحبة له بالقناعة ، والمعاشرة بحسن السمع والطاعة فإن القناعة راحة القلب وفى المعاشرة يحسن السمع والطاعة ،ورضا الرب.

وأما الثالثة والرابعة : فالتعهد لموقع عينه ، والتفقد لموقع أنفه ، فلا تقع عينه منك على قبيح ، ولا يشم منك إلا أطيب الريح ، واعلمي أن الكحل أحسن الحسن الموجود ، وإن الماء أطيب الطيب المفقود.

والخامسة والسادسة : فالتعهد لوقت طعامه ، والهدوء عند منامه فإن حرارة الجوع ملهبة ، وتنغيص النوم مغضبة.

والسابعة والثامنة : فالاحتفاظ ببيته وماله ، والرعاية لحشمه وعياله ، فإن أصل حفظ المال من حسن التقدير ، والرعاية على العيال والحشم من حسن التدبير.

وأما التاسعة والعاشرة : فلا تفشين له سرًا ، ولا تعصين له أمرًا ، فإنك إن أفشيت سره لم تأمني غدره ، وإن عصيت له أمرا أوغرت صدره «ملأت صدره غضبا» .

واتقى مع ذلك الفرح إذا كان ترحا « حزينا » ، والاكتئاب إذا كان فرحا فإن الخصلة الأولى : من التقصير ، والثانية : من التكدير ، وأشد ما تكونين له إعظاما أشد ما يكون لك إكراما ، وأكثر ما تكونين له موافقة أحسن ما يكون لك مُرافَقَة.

واعلمى : أنك لا تقدرين على ذلك حتى تؤثرين هواه على هواك ورضاه على رضاك فيما أحببت أو كرهت ، ثم ودعتها إلى حالها .

ما أجمل الكلمات وأعظمها ، ولأن وضعت كل أنثى تلك الكلمات فى اعتبارها ، وعملت بما فيها من نفع لدام لها السعادة والحياة الهادئة . فجمال الطبع

هو الكفيل بإيجاد السعادة والحياة الرغدة الجميلة .

وإلى اللقاء فى كتابنا القادم من هذه السلسلة إن شاء الله .

وأخيرًا : أسأل الله لى ولكم الحياة السعيدة الهانئة التى تنعم بالجمال والسعادة والمغفرة والعافية فى الدين والدنيا ، اللهم آمين .

المؤلف

محمد عبده مغاورى

أهم المراجع العربية

١ ـ **القانون فى الطب** : لابن سينا .

٢ ـ **تذكرة داود** : لداود بن عمر الأنطاكى .

٣ ـ **التداوى بالأعشاب** ، طريقة علمية تشمل الطب الحديث والقديم : للدكتور أمين رويحة .

٤ ـ **الأعشاب والنباتات الطبية** : منهاج .

٥ ـ **تحفة ابن البيطار** : لابن البيطار .

٦ ـ **فاكهة ابن السبيل** : لراشد بن عمير .

٧ ـ **جوامع كتاب الأدوية المفردة** ، لأبى الحسن ثابت بن قرة الحرانى .

٨ ـ **لسان العرب** ، للعلامة ابن منظور .

٩ ـ **المستطرف فى كل فن مستظرف** : للأبشيهى .

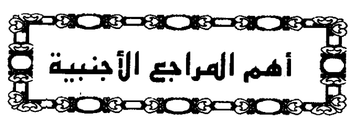
١٠ ـ **الإحكام فى أصول الأحكام** : لابن حزم .

١١ ـ **الموسوعة الطبية الحديثة** : ترجمة كبار الأطباء.

١٢ ـ **فنون الصيدلة** : مجموعة من العلماء.

١٣ ـ **كيمياء النبات** : منهاج .





أهم المراجع الأجنبية

1- HAND BOOK OF MEDICINE

BY

S.R GUPTA

N.N.LAHA

L.C. GUPTA

2- Essentials of PARASITOLOGY

BY : GERALD D. SCHMIOT

3- HISTOLOGY

BY

Dr. ABOU-EL-NAGA

4- PHYSIOLOGY

BY

M.TALAAT

الفهرس

الفصل الثانى

الفصل الثالث